

普台高中105年 11月14日至11月20日 膳食菜單暫定表

日期		11月14日		11月15日		11月16日		11月17日		11月18日		11月19日		11月20日	
星期		一		二		三		四		五		六		日	
早餐	飲品	仙草奶茶	奶粉、仙草、紅茶	皮蛋/素若粥	米、皮蛋/素火腿、玉米粒、紅蘿蔔、芹菜、香菇絲	黑芝麻米漿	黑芝麻粉、米、焦花生	小米粥	米、小米	奶茶	紅茶包、奶粉	地瓜粥	米、地瓜	香菇筍片湯	鮮香菇、鮮筍片、皮絲
	主食	黑胡椒醬拌麵	細麵、洋菇片、豆芽菜、青花菜	綠豆包	綠豆包	山東饅頭	山東饅頭	小豆沙包	小豆沙包	白麥土司	白麥土司	黑糖饅頭	黑糖饅頭	刈包	刈包
	主菜	水煮蛋 醬燒豆腸	蛋、白胡椒粉 豆腸、薑片	紅燒蘭花乾	蘭花乾、紅k、白k、薑、九層塔	菜脯筍絲炒蛋 素鬆燻若	菜脯、筍絲、玉米、紅K、蛋 素鬆、素若	沙茶百頁	百頁豆腐、豆腐、沙茶	素鬆	素鬆	炒冬粉	冬粉、高麗菜、紅K	筍干豆包	筍干、豆包
	副菜	紅豆餐包	紅豆餐包*2	梅乾筍茸	筍茸、梅乾	青椒豆干絲	豆干、青椒	炒菜脯	菜脯、辣椒	藍莓醬	藍莓醬	沙茶麵腸	麵腸、小黃瓜、沙茶醬	白芝麻糖粉	白芝麻粉、糖粉
	副菜	蕃茄美生菜	蕃茄、美生菜	素鬆	素鬆	綜合堅果	青堤子、葡萄乾、南瓜子、腰果、杏仁片、葵花子	魯蕪菁	蕪菁、海帶結、皮絲、魯包	馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、紅K、沙拉醬	豆皮酥	豆皮酥	炒酸菜絲	酸菜絲
	青菜			木須大陸妹	黑木耳、大陸妹、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	炒油菜	薑絲、油菜	油醋小黃瓜	小黃瓜、玉米粒、蕃茄	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、薑絲
中餐	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	五穀飯	米、五穀飯	白飯	米	炒烏龍麵	烏龍麵、豆干、豆芽菜、紅k、醬汁	咖哩燉飯	米、洋菇片、馬K、素火腿、三色豆	白飯	米
	主菜	香椿豆腐	豆腐、百頁豆腐、香椿醬	三杯炸蛋 炒筊白筍	蛋、魯包、九層塔、薑絲、辣椒條 筊白筍、豆干、黑胡椒醬	雲南豆腐蓉	豆腐、香菇、紅k、火腿、芹菜	高麗菜炒蛋 三杯年年有餘	蛋、高麗菜、紅蘿蔔 甜椒、青椒、年年有餘	鹽酥炸物	百頁豆腐、香q糕、三角油腐、南瓜、椒鹽粉	香椿豆乾	豆乾、甜椒、香椿	蕃茄豆腐	豆腐、蕃茄、玉米粒
	副菜	塔香海龍	九層塔、海龍、薑絲	南洋咖哩洋芋	咖哩粉、g丁、紅K、馬K、椰漿	金針蒲瓜	金針菇、蒲瓜、甜椒	白玉烤麩	白蘿蔔、玉米段、烤麩	蜜汁豆包	豆包、杏鮑菇	炸茄子	茄子、椒鹽粉	素腸大黃瓜	大黃瓜、素熟狗、素九、甜椒
	副菜	宮保筍丁	筍丁、玉米、小黃瓜、油花生、辣椒	三鮮炒黃瓜	大黃瓜、薑絲、黑木耳、素蝦粒、素九	筍乾燒皮絲	筍干、滷包、皮絲	香酥南瓜塊	南瓜、椒鹽粉	炒地瓜葉	地瓜葉、紅K	雙色花椰	白花菜、青花菜	煙燻回鍋若炒高麗菜	高麗菜、煙燻回鍋若、薑絲
	青菜	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲			玉米濃湯	素火腿丁、玉米粒、紅k、馬K	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲
	湯	酸菜白菜湯	酸菜、大白菜、薑、乾香菇	四神湯	冬瓜、皮絲、洋蔥仁、火腿丁	鳳梨苦瓜湯	蔭鳳梨、苦瓜	蕃茄鮮菇湯	薑絲、蕃茄、鮮香菇	檸檬紅茶珍珠	紅茶、珍珠、檸檬			紅燒湯	紅k、白k、玉米段
	果	鳳梨		芭樂		橘子		洋香瓜		蘋果		鳳梨		梨子	
晚餐	地方	招牌飯- 素排 香腸、魯百頁、 紅絲高麗	米、素排、醬汁、香腸片、筍塊、百頁豆腐、紅絲高麗	燕麥飯 醬燒油腐 山藥炒黑木耳 五香滷筍乾	米、燕麥粒 油腐、香菇絲、紅K、芹菜 山藥、黑木耳、素排 金針菇、青椒、筍乾	蕃茄炒飯 香酥菜捲 素炒紫米糕	米、素火腿、蕃茄、高麗菜、三色豆 菜捲、酥炸粉、椒鹽粉 紫米糕、小黃瓜、紅k	紅燒牛若湯餃 三角薯餅 炒青江菜	素食水餃、紅k、玉米粒、素牛若、白K、空心菜、三角薯餅 青江菜、薑絲	油飯	糯米、三色豆、香菇絲、麻油、菜脯	鮮蔬炒拉麵	拉麵、香菇、豆芽菜、紅K、素排、高麗菜	白飯	米
	異國	日式醬油拌麵 豆皮壽司*2 炒甜豆莢	油麵、小豆苗、火腿、三色豆、海苔絲 豆皮壽司*2 甜豆莢、玉米筍	咖哩焗烤麵 炸熱狗	螺旋麵、素火腿、馬K、紅K、甜椒、乳酪絲 花椰菜、咖哩粉 炸熱狗	芝麻醬乾麵 素炒雪裡紅 豆薯滷油片	麵條、小黃瓜、紅K、芝麻醬、雪裡紅、百頁、豆薯、油片、紅k	白飯 咖哩醬豆g 花椰燴茼蒿 炸香菇	米 豆g、紅K、馬K、三色豆、咖哩醬 白花菜、茼蒿片、玉米筍、鮮香菇、椒鹽粉	鹹菜炒大黑干	鹹菜仁、大黑豆干	煎荷包蛋 鐵板豆腐	蛋/豆腐、黑胡椒粒、豆芽菜	普台素燥干丁	豆干、普台素燥
	麵食	米苔目鹹湯 五香滷豆干 紅絲莧菜	米苔目、香菇、筍絲、豆芽菜、豆包、芹菜、豆干丁、滷包 紅K、莧菜	麻辣關東煮+麵 炸茄子	麵條、白k、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、芹菜、油豆腐、茄子	普台擔擔湯麵 黑白切 蠔油地瓜葉	麵條、素燥、小白菜、豆芽菜 海帶結、素G、豆乾 地瓜葉、素蠔油	紹子乾麵 三杯凍豆腐 素炒甜不辣	麵條、香菇絲、小丁紅K、毛豆仁、豆干、青江菜、豆芽菜 凍豆腐、杏鮑菇、九層塔、甜不辣、小黃瓜	豆皮魯大白菜	大白菜、豆皮、黑木耳、紅K	五香滷味	海帶片捲、豆G	鮮菇大白菜	鮑魚菇、大白菜、薑絲
	風味	香椿蛋炒飯 貢丸湯 芝麻海帶芽	米、素火腿、紅K、青豆仁、香椿醬、蛋 魯貢丸、白K、紅K、芹菜 白芝麻、海帶芽	白飯 蒲瓜素瓜仔若 蘋果派 豆酥高麗菜	米 蒲瓜、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、蘋果派 高麗菜、甜椒、豆酥	沙茶洋若滑蛋 燴飯 紅k青花菜 紅豆金棗	米、空心菜、蛋、素若、三色豆、青花菜、紅k 紅豆金棗*2	地瓜飯 滷蛋 蕃茄油腐 香椿炸醬油菜	米、地瓜 油豆腐、香菇、三色豆、蕃茄 蛋、魯包 油菜、香椿炸醬	炒油菜	油菜、薑絲	炒菠菜	菠菜、薑絲	烤洋芋	馬K、椒鹽粉
	加菜	傻瓜麵 炒大陸妹 青木瓜素酥湯 紅茶	麵條、醬汁 大陸妹、薑絲 素排骨酥、青木瓜 紅茶包	糙米飯 蔴瓜素燥 炒鵝白菜 榨菜若絲湯 瓜芋圓湯	糙米、蔴瓜、皮絲、香菇、香椿醬 鵝白菜、薑絲 榨菜、素若絲、高麗菜、薑絲 地瓜、芋圓	糙米飯 素燥 炒芥藍菜 冬瓜油腐湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 芥藍菜、薑絲 冬瓜、芹菜、油豆腐、薑絲 炒大麥	麻油麵線 炒地瓜葉 白K素排骨湯 綠豆西米露	麻油、麵線 地瓜葉、薑絲、白K、素排骨酥、薑絲 綠豆、西米露	枸杞南瓜湯	南瓜、枸杞	冬瓜山粉圓	冬瓜塊、山粉圓	炒青江菜 冬菜粉絲湯	青江菜、薑絲 冬菜、酸菜仁、粉絲
	果	火龍果		葡萄		柳丁		楊桃		葡萄		小蕃茄		芭樂	
蛋白質	早 午	54.5		51.5		48.2		53.5		89.5		93.5		79	
脂肪		40.5		42.5		45		42.5		70.5		77.5		67.5	
醣類		237		210		211		227.5		379.5		352.5		322.5	
熱量		1530.5		1428.5		1441.8		1506.5		2510.5		2481.5		2213.5	